Nr. 8 Grudzień 1931 Roczn. 1

DOBRO LUDU

Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Polecamy następujących lekarzy-dentystów.

Król Huta.		Weinberg, ul. Zjednoczenia 4.
		Brzezinski, „ Wolności 14.
	Dr.	Wycisk, „ „ 1.
		Fanty, „ „ 14.
		Teresinski, „ „ 35.
		Dussa, „ Barska 6.
		Brzezinska, „ Gimnazjalna 12.
		Unger, „ 3-go Maja 59.
		Mazur, „ Gimnazjalna 5.
		Raab, „ Wolności 78.
Wielk. Hajduki		Wieczorek, ul. Krakowska 139.
		Lugiewicz, „ Dyrekcyjna 4.
Świętochłowice.		Wrzeciono, ul. Kolejowa 16.
Katowice.		Lowak, ul. 3-go Maja 32.
		Kozioł, ul. Marjacka 25.
		Fladausch, „ Piłsudskiego 25.
		Przybilla, „ Opolska 3.
		Koisar, „ Wandy 24.
		Helfer, „ św. Jana 11.
Siemianowice.		Pehlke, ul. Hutnicza 7.

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie rejestrowana. Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 do 1.
Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.



Nr. 8. Katowice / grudzień 1931 Rok 1.

Nasi drodzy i kochani Czytelnicy!

Kończymy obecnie pierwszy rok istnienia naszego wydawnictwa.

Z okazji tej wielkiej dla nas chwili jak i też z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku chcemy z całego naszego serca porozmawiać z Wami jak

przyjaciel z przyjacielem.

Powtarzamy przyjaciel, bo takimi Wy jesteście kochani czytelnicy dla naszego wydawnictwa, a my dla Was.

Rozpoczęliśmy naszą działalność z tą głeboką wiarą, że sumienną i uczciwą pracą zdobędziemy Wasze zaufanie mimo trudów, przeszkód i krytyk.

Dziś w Polsce każdy krytykuje, a zwłaszcza ten, kto nie tworzy, bo krytykować łatwo. Mało jest tych, co tworzą nowe rzeczy, którzy idą z postępem czasu, którzy śledzą najnowsze zdobycze nauki i wedle tego postępują.

Odrazu w zaraniu naszego powstania mieliśmy wrogów i ludzi nam nieprzyjaznych i nieżyczliwych.

Wrogiem naszym był i jest obecny kryzys gospodarczy, dzisiejsza bieda szerząca się po Polsce i po całym świecie.

Nieprzyjaznymi i nieżyczliwymi nam są ludzie głupcy i źli, głupcy bo nas nie potrafią zrozumieć, a źli bo nas zrozumieć nie chcą.

My wierzymy w nasze zwycięstwo, bo wiemy że »DOBRO LUDU« coraz bardziej rozwijąć się będzie, mimo kryzysu gospodarczego, orąz, że dzięki Wam i nam z miesiąca na miesiąc rozszerzać się będzie świadomość, że właśnie dlatego, że jest źle, to miesięcznik, który udziela tyle wskazówek, rad i pomocy materjalnej, jak »Dobro Ludu«, jest koniecznym, potrzebnym i dla wszystkich pożytecznym.

Tych zaś, którzy nas nie umieją zrozumieć — jesteśmy przekonani — że z biegiem czasu ich uświadomimy i przekonamy tak silnie naszą dalszą pracą, że zrozumieją dobro naszych celów i zamierzeń i powiększą grono naszych przyjaciół.

Tych zaś, którzy nie chcą nas zrozumieć nawrócimy i czynami naszemi zmusimy ich — jeżeli są tylko uczciwi — że uznają swoje błędy.

Pozostaje tylko mała garstka ludzi złej woli a na nich my nie liczymy, bo nie są tego warci.

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku życzymy Wam

Zdrowia, szczęścia i oświaty.

Nam zaś wspólnie życzymy by »Dobro Ludu«, Wasz przyjaciel stał się organem Waszych krewnych, przyjaciół, dobrych i życzliwych znajomych.

Jeżeli komu dobrze życzycie, jeżeli kogo kochacie, czy lubicie zapoznajcie go z naszym miesięcznikiem »Dobro Ludu«, skierujcie go, by do nas napisał, lub się osobiście zgłosił, a napewno uczynicie mu więcej i lepiej niż przez jakikolwiek podarunek gwiazdkowy czy noworoczny.

Każdy z was zdziała dobrze jeżeli, w okresie tym świątecznym i noworocznym pozyska dla „Dobra Ludu" nowych czytelników i przyjaciół.

Napewno będą oni Wam wdzięczni.

Pamiętajcie, że potęga i powodzenie leżą w sile.

Dlatego jeszcze raz tej siły, zdrowia, dobrobytu, oświaty, szczęścia Waszego i Waszych najbliższych, jak najgoręcej życzymy.

Redakcja „Dobro Ludu“

Szczegółowe warunki, dotyczące prenumeraty i możności korzystania z premji ulgowych wydawnictwa, umieszczone są w 7-mym numerze »Dobro Ludu«, za listopad br.

Ubezpieczenie życiowe a zdrowie.

Dr. Kl. Ż.

Światowej sławy uczony prof. Dr. Kohler powiedział, że „ubezpieczenie jest zwycięstwem ludzkiej myśli nad brutalną przemocą życia, zwycięstwem rozumnej logiki nad nielogicznemi zdarzeniami z któremi walczyć nam przypada“.

Rzecz ciekawa i zastanowienia godna, że niema człowieka, któryby nie zdawał sobie sprawy ze znaczenia i wartości ubezpieczenia jego rzeczy, a więc domu od ognia, rzeczy domowych od kradzieży, bydła od chorób zaraźliwych, plonów ziemi od gradu, zaś jeśli chodzi o ubezpieczenie rzeczy najważniejszej, którą jest nasze życie, nie wszyscy jeszcze zdają sobie należycie sprawy z wartości i doniosłości tego właśnie ubezpieczenia na życie nasze.

Na czem polega to ubezpieczenia na życie? Polega ono na tem, że ubezpieczający się zgłasza się do poważnego towarzystwa ubezpieczeniowego i zawiera z niem umowę, mocą której zobowiązuje się płacić temu towarzystwu odpowiednią ilość składek za co otrzymuje od wspomnianego towarzystwa po pewnym czasie umówioną sumę, i to sam w razie jeżeli do tego czasu dożyje, zaś na wypadek jego śmierci, sumę tę otrzymuje osoba na rzecz, której się ubezpieczył w przeważnej ilości jego najbliższa, pozostała rodzina. Umowa taka z towarzystwem ubezpieczeniowem nazywa się polisą ubezpieczeniową.

Pomijając ubezpieczenia socjalne mamy ubezpieczenia prywatne, które dzielą się na poszczególne grupy, z których najważniejsze są:

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o
regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej
aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach.
Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie

1. Ubezpieczenia osobowe; na dożycie, w razie śmierci, choroby, niezdolności do pracy, lub nieszczęśliwych wypadków.
2 Ubezpieczenia rzeczowe; od kradzieży, ognia, gradu, bydło od zarazy.
3. Ubezpieczenia wartości pieniężnych; zniżka kursu, odpowiedzialność prawna

Nas w tym artykule interesuje grupa 1-sza t. j. ubezpieczenia osobowe, a w szczególności ubezpieczenia życiowe i na wypadek śmierci. Jak to wygląda praktycznie? Otóż tak: n. p. ktoś ma lat 30 i ubezpiecza się, powiedzmy na sumę zł 20 000,— jeżeli ubezpiecza się na dożycie n. p. do roku 50-go to przez lat 20 opłaca umówione składki i skoro dożyje roku 50-go towarzystwo wypłaca mu owe 20 000 zł, jeżeli zaś ubezpiecza się na 20 000 zł na wypadek śmierci, to towarzystwo ubezpieczeniowe już po zapłaceniu nawet pierwszej składki w wypadku jego śmierci wypłaca pozostałym sumę 20 000 zł. Z tego wynika, że najpraktyczniej jest zawierać tak zw. ubezpieczenie mieszane, to znaczy ubezpieczać się równocześnie na dożycie i na wypadek śmierci. Tak więc w naszym wypadku ubezpieczający się w 30 roku życia na wspomnianą sumę 20 000 zł na okres 20-to letni, o ile dożyje do lat 50-ciu to wtedy sam otrzymuje tę sumę, jeżeli zaś umrze w przeciągu tego czasu i to już obojętnie kiedy, byle tylko po zapłaceniu pierwszej składki, sumę powyższą otrzymuje jego rodzina. Tak wtedy widzimy, że słusznem jest zdanie uczonego prof. Lexisa, że ubezpieczenie jest grą (Glücksspiel) ale taką, w której grający t. j. płacący składki ubezpieczeniowe napewno wygrywa, podczas gdy inne gry zależą tylko od ślepego przypadku od t. zw. szczęścia.

Każdy człowiek posiada potrzeby, wśród których rozróżniamy konieczne, czyli pierwsze i dalsze. Ubezpieczenie powinno być zaliczone do pierwszych potrzeb poza codziennemi, jak pożywienie, odzież, mieszkanie, oświatowe, kształcenie dzieci, podatki i t. p. Nie ulega też żadnej wątpliwości, że **im większa kultura i inteligencja** u człowieka tem silniej i prędzej on to zrozumie, że ubezpieczenie życiowe jest jego potrzebą konieczną i bez względu na jego sytuację majątkową zawsze znajdzie tyle środków by tej potrzebie zadość uczynić.

W takiej Ameryce i Anglji, gdzie kultura i poczucie człowieczeństwa stoją bardzo wysoko jest powszechnie uznanym zwyczajnem, że młody mąż w dniu ślubu ofiarowuje swej żonie polisę ubezpieczeniową, to samo przy objęciu posady, otwarciu zakładu przemysłowo-handlowego, sklepu, względnie warsztatu rzemieślniczego każdy anglik czy amerykanin i to bez względu na to czy bogaty, czy ubogi ubezpiecza się na życie.

To samo widzimy i w Niemczech, gdzie dzięki wysokiej kulturze społecznej i mimo, że z powodu znanej inflacji ubezpieczeni ponieśli znaczne straty, skoro tylko po wojnie nastąpiło ustabilizowanie stosunków pieniężnych, ubezpieczenia życiowe osiągnęły z powrotem ich wysokość przedwojenną, a nawet grubo ją przewyższyły, wróciło tam znowu z powrotem zaufanie do ubezpieczeń jako podłoże dobrze

zrozumiałej potrzeby i tej świadomości, że bez ubezpieczenia i jego rozwoju naród gospodarczo rozwijać się nie może.

Człowiek musi być zmuszany do dobrych czynów. Tak jak młodzież nie umie należycie ocenić wartości szkoły, a nawet na nią narzeka, tak samo ludzie dorośli i dojrzali o ile nie stoją na należytym poziomie kultury duchowej i umysłowej nie doceniają tego, że zapobiegliwość jest ich obowiązkiem na starość i wobec pozostałych członków rodziny i tak samo, jak zaprowadzono przymusowy obowiązek szkolny, powinien każdy dojrzały nałożyć na siebie dobrowolny przymus oszczędzania przez ubezpieczenie życiowe i to im czasy są gorsze tem silniej winien robić wszystko by być ubezpieczonym, gdyż ubezpieczenie jest obowiązkiem, tak wobec siebie samego, jak wobec siebie najbliższych.

Jak już wspomnieliśmy każdy człowiek dąży przedewszystkiem do tego, by zaspokoić potrzeby własne i najbliższej rodziny. W naturze każdego człowieka, już w jego instynkcie, leży dążenie i pragnienie poza zaspokojeniem potrzeb najkonieczniejszych, co nazywamy popularnie „chlebem powszednim" zaspokoić potrzeby dalsze, a więc posiadać własny dom, ziemię, pewien kapitał, sprzęty domowe, własny warsztat pracy itp. Człowiek pracą swoją buduje i ulepsza swoją przyszłość i wszystko byłoby dobrze gdyby nie nienieprzewidziane klęski (pożar, grad, kradzież itp.) i to co jest zawsze pewne, tylko nikt nie wie kiedy to jest śmierć i tu — zastanówmy się na chwilę — widzimy zbawienną rolę ubezpieczenia życiowego.

Kto ubezpiecza się na życie robi niejako testament, gdzie pewnem jest że o ile dożyje i doczeka się starości, dostanie ubezpieczone pieniądze, a na wypadek jego śmierci dostanie je jego rodzina. Tak więc ubezpieczenie życiowe jest przyjacielem starości i śmierci, a więc momentów decydujących i najważniejszych w życiu. Posiada ono wartość moralno-etyczną, gospodarczą i humanitarną. Zaopatrzenie pozostałych, względnie własnej starości, stanowi najbardziej szlachetny czynnik umysłu i serca jest dwodem altruizmu, związanego z uczuciem i myślą o losie najbliższych.

Każdego człowieka sumiennego i uczciwego dręczy i męczy pytanie, co się stanie z jego rodziną, żoną i dziećmi na wypadek jego śmierci, skoro pozostawi je bez zaopatrzenia i zabezpieczenia, (nawet drobna emerytura, o ile ona jest, nie wystarczy) i przychodzi do przekonania, że jedyną deską ratunku i pomocy może być ubezpieczenie życiowe. Dlatego też z całą słusznością i z rozumieniem sprawy powiedział minister skarbu Dr. Dernburg, że im mniejsza

jest możliwość własnego oszczędzania, celem zabezpieczenia przyszłości swojej i rodziny, tem silniejszy i większy jest obowiązek ubezpieczenia życiowego.

Żadna oszczędność w jakiejkolwiek formie nie daje tyle korzyści specjalnych i wyjątkowych, jak ubezpieczenie życiowe, gdyż ubezpieczający się jak to już wspomnieliśmy już przy wpłacie najmniejszej sumy na wypadek jego śmierci ma pewność, że rodzina jego dostanie natychmiast ubezpieczoną sumę, zmusza się sam do oszczędzania, co ma to pierwszeństwo przed innemi formami oszczędności, że niezależnie od trwania życia osiąga cel oszczędności.

Wartość ubezpieczenia życiowego leży w tem także, że daje ono ubezpieczonemu poczucie bezpieczeństwa, pewności i spokoju. Kto jest ubezpieczony śpi spokojnie, bo ma pełną, uspakającą świadomość, że w razie starości względnie śmierci on i najbliżsi będą mieli oparcie i podstawę do dalszej walki życiowej.

Dla chorego świadomość, że jest ubezpieczonym jest uspokojeniem duchowem i świadomość ta, że najbliżsi są zabezpieczeni — na co było tysiące wypadków — wpływa bardzo na polepszenie zdrowia i jest nieraz czynnikiem uzdrawiającym, a zawsze daje spokój wewnętrzny, spokój duszy, odwrotnie zatem brak ubezpieczenia w razie choroby czyni człowieka nerwowym, niespokojnym, wytwarza sytuacją bez wyjścia, jest powodem rozpaczy, żalu, a więc wszystkich tych czynników, które działają szkodliwie i zabójczo na zdrowie, chorobę pogłębiają i pogarszają, a nawet przybliżają śmierć.

Dla każdego pracującego człowieka stan wewnętrznego uspokojenia jest wzmocnieniem jego sił duchowych do walki życiowej i z tego też powodu każdy jasno patrzący i rozumnie myślący człowiek wyciągnie wniosek, **że powinien zrobić wszystko, by ubezpieczyć się na życie.**

Poza wspomnianemi wartościami posiada ubezpieczenie życiowe i wartość gospodarczą, gdyż dzięki oszczędności powoduje gromadzenie się kapitału, podnosi zdolność kredytową ubezpieczonego, albowiem prędzej i pewniej uzyska kredyt, kto jest ubezpieczony, niż ten kto ubezpieczenia życiowego nie posiada.

Ubezpieczenie życiowe wpływa też bardzo na podnoszenie się członków rodziny pod względem socjalnym bo n. p. syn biednego sklepikarza uzyskawszy sumę ubezpieczeniową ma możność podnieść się socjalnie wyżej, z małego sklepiku rozwinąć na większy i rozszerzyć warsztat pracy. Tak samo syn rolnika na wypadek jego śmierci ma możność spłacenia działów rodzinnych, a nawet powiększenia oddziedziczonej ziemi i gospodarstwa po ojcu.

Przykładów takich moglibyśmy podać tysięcy z których jasno wynikać będzie, że ubezpieczenie życiowe jest czynnikiem pod każdem względem wpływającym na podniesienie dobrobytu i rozwoju rodziny, a przez to i narodu.

Dla zdrowia stanowi ubezpieczenie życiowe wartość nieocenną i dlatego też powinno ono być obowiązkiem każdego komu zależy na dobrobycie i zdrowiu własnem i najbliższej rodziny.

Specyfiki farmaceutyczno-lecznicze wytwarzane w kraju.*) IV.

Znana i poważna firma Pabjanickie Tow. Akcyjne Przemysłu Chemicznego w Pabjanicach woj Łódzkie, wytwarza między innemi następujące preparaty, śmiało i skutecznie konkurujące z analogicznymi wyrobami zagranicznymi, a mianowicie:

„Coramina“ jako niezawodny środek w zaburzeniach serca i oddechu, przeciwko dychawicy i napadom omdlenia. Środek ten wzmacnia sprawność mięśnia sercowego, reguluje tętno, zwiększa oddech, nadaje się jako lek cucący w chirurgji, przewyższając w dużym stopniu kamforę. Ma tę wartość, że nie powoduje żadnych szkodliwych następstw.

„Digifolina“ jest dobrym przetworem z liści naparstnicy, nadającym się do zastrzyków, jest środkiem wzmacniającym serce i moczopędnym.

„Atochinol“ zastępuje w zupełności atophan i nadaje się w leczeniu przewlekłej dny, cierpień gośćcowych, bólów lędźwiowych, zapalenia stawów, wszelkich chorób skórnych o podkładzie artretycznym i zapalenia nerwów, oraz rwy kulszowej.

„Cibalgina“ zastępuje morfinę i nadaje się przy bólach pooperacyjnych, bólach uszu, zębów, kolkach, bólach u tabetyków, nerwobólach, chorobach stawów i mięśni, jest dobrym środkiem nasennym bez ubocznego działania.

„Dial“ jest lekiem przeciwko nerwowej bezsenności, używany w małych dawkach powoduje głęboki sen i nie wywołuje odurżenia po przebudzeniu. Stosować ten preparat należy przy ostrej i przewlekłej bezsenności, rozdrażnieniu, lub przygnębieniu u ludzi przeciążonych pracą, lub u nerwowo chorych.

„Peristaltina“ jest środkiem, zwalczającym skutecznie atonję jelit, sprowadzając wypróżnienie bez podrażnienia, nadaje się przeto przy przewlekłem zaparciu stolca, niedowładzie i porażeniu jelit.

„Vioform“ jest środkiem odkażającym, zastępującym w zupełności jodoform, dzięki temu, że jest bezwonnym i niedrażniącym

*) Patrz miesięcznik „Dobro Ludu“ Nr. 6 i 7.

Ze względu na własną korzyść powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o **regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej** aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

est przyjemny w użyciu, używany jest w wypadkach malarji, w stanach febrycznych, w gorączce połogowej, grypie, cukrzycy, tyfusie brzusznym i t. d. Znakiem ochronnym powyższych specyfików jest „Ciba“.

V.

Apteka Mazowiecka Dr. A. Sklepińskiego w Warszawie wytwarza między innemi ze wszech miar polecenia godne, utrwalone soki lecznicze ze świeżych roślin, a w szczególności:

Leczniczy sok z czosnku (Allium sativum), który dzięki własnościom antyseptycznym stosowany jest z dużem powodzeniem przy chorobach epidemicznych jak grypa i t. p., dalej dzięki własnościom rozszerzającym naczynia krwionośne i obniżającym ciśnienia krwi, przy artretyzmie, miażdżycy tętnic t. j. sklerozie. Wogóle dla, chorych na sklerozę sok czosnkowy daje nadzwyczajne usługi i jest jednym ze środków najbardziej skutecznym i pożytecznym. Również sok czosnkowy skutecznie działa w przewlekłych cierpieniach żołądkowych (zwłaszcza u osób starszych) oraz w chorobach płucnych i wątrobowych.

Leczniczy sok z dziurawca (Hypericum perforatum), ma zastosowanie przy chorobach wątroby i żółciowego pęcherzyka, katarach żołądka, przewlekłych biegunkach, nerwicach i epilepsji t. j. padaczce. Sok ten dzięki właściwościom znieczulającym nadaje się w leczeniu wszelkiego rodzaju oparzeń.

Leczniczy sok z krwawnika (Achillea Millefolium) działa skutecznie przy krwotokach, hemoroidach, nieprawidłowych menstruacjach, upławach, jest środkiem czyszczącym krew i powodującym racjonalną przemianę materji. Stosuje go się również w cierpieniach nerek, wątroby, chronicznych zapaleniach żołądka, oraz jako środek przeciwkurczowy w histerji. Wielu lekarzy zaleca ten środek również w chorobach gruźlicy płuc, zwłaszcza wtedy, jeżeli gruźlica powoduje krwioplucie.

Leczniczy sok z czarnych jagód (Vaccinium Myrtillus dzięki zawartości garbnika, soli potasowych, wapniowych kwasów cytrynowego i jabłkowego, goryczki i t. d. jest łagodnym środkiem leczniczym, szczególnie przy ostrych biegunkach u dzieci. Stosowany bywa także przy kurczach żołądka, chronicznych nieżytach jelit, hemoroidach i jest znakomitym środkiem antyseptycznym w ostrych nieżytach gastrycznych.

Leczniczy sok z rzerzuchy łąkowej (Cardamine pratensis) reguluje przemianę materji, działa skutecznie przy cukrzycy i gnilcu (szkorbut), oraz przy nadmiernej otyłości.

Leczniczy sok świetlika lekarskiego (Euphrasia officinalis) stosuje się przy nieżytowych zapaleniach oka, nadmiernych łzawieniach, przy wszelkich zapaleniach spojówek, jest dobrym środkiem do przemywania oczu

Raz jeszcze zwracamy uwagę i gorąco polecamy używania wspomnianych soków roślinnych w wypadkach wyżej przytoczonych chorobach.

Ponadto wspomniana Apteka Mazowiecka produkuje nadzwyczaj korzystny w naszym systemie odżywiania lek, działający doskonale na prawidłową przemianę materji i uzupełniający braki w niedostatecznym spożywaniu owoców i jarzyn. Jest to sól owocowa, **Serwatka Mineralna**. Lek ten jest środkiem łagodnym, ułatwia wypróżnianie, zwiększa wydalanie moczu, zapobiegając wielu cierpieniom przewodu moczowego jak: piasek, kamica nerkowa, usuwa bóle głowy, powstałe wskutek złego trawienia, pobudza czynności gruczołów trawiennych, powoduje przemianę materji, jest środkiem orzeźwiającym i dlatego nadaje się przy wszelkiego rodzaju umysłowem i nerwowem wyczerpaniu. Skutecznie uzupełnia używanie pokarmów i dlatego polecamy ją do codziennego użytku.

O nowym leku wzmacniającym i tuczącym.

Dr. med. S. H. (Warszawa)

W Chemiczno - Farmaceutycznych Zakładach Przemysłowych Fr. Karpiński w Warszawie, S. A., wyprodukowano ostatniemi czasy nowy środek p. n.

PHOSPHO-GLUCALCIN

w postaci tabletek czekoladowych.

Preparat ten jest pod względem chemicznym solą wapniową estru dwufosforowego heksozy, przyczem jest on analogiczny ze związkami fosforu i wapnia, znajdującemi się fizjologicznie w zdrowej tkance mięsnej człowieka.

Własności lecznicze zostały sprawdzone w szeregu większych Zakładów naukowych, przyczem wybitny efekt kuracji dał się zauważyć zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Przyrost wagi następował na skutek żywszej przemiany materji, oraz w następstwie wzmożonego apetytu.

Większa krzepliwość krwi przeciwdziałała objawom takim jak krwioplucie u suchotników, u których ponadto można było stwierdzić pod wpływem preparatu znikanie potów nocnych, obfitej wydzieliny, oraz objawów gorączkowych. Niemniej charakterystyczna i szybka była poprawa u osób dotkniętych biegunkami i stanami zapalnemi jelit.

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o
r e g u l a r n e zapłacenie prenumeraty miesięcznej
aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach.
Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

Działanie tuczące zostało szczególnie ocenione zwłaszcza przez specjalistów chorób płucnych, którzy tą drogą osiągali znakomitą poprawę u gruźlików, niepoddających się przedtem żadnej innej metodzie leczniczej.

Obok przyrostu wagi dawał się zauważyć również przyrost energii życiowej i sił fizycznych.

Najszybszej poprawy od wymienionego leku doznają osoby wątłe, źle odżywiane lub też dotknięte wyczerpaniem nerwów i mięśni chorobami krwi lub kości, cierpieniami płucnemi oraz biegunkam przewlekłemi.

Sposób użycia: najracjonalnej przyjmować 3 razy dziennie po 1 do 2 tabletek (dzieciom zaleca się podawać tabletki 3 razy dziennie po jednej.)

Wartość lecznicza ziół lekarskich.

Dr. Zetka.

Podczas sławnej podróżniczej naukowej wyprawy badawczej Stanley'a do pustyni afrykańskiej część uczestników zaniemogła na nieznaną chorobę tak groźnie i niebezpiecznie, że była już blizko agonji: i to tak, że lekarze, biorący udział w tej wyprawie byli bezsilni w ratowaniu ich życia. Myśląc, że ludzie ci umarli reszta wyprawy wyruszyła dalej. Kilka dni później rzekomo umarli wyzdrowieli, a to dzięki przypadkowi, że odnalazła ich pewna murzynka afrykańska, napoiła wywarem ziół lekarskich, dzięki czemu uzyskali zdrowie i uniknęli śmierci.

To jeden przykład, a drugi to ten, że żelazny kanclerz Niemiec Bismarck, jak mówi legenda chory był na raka w języku. Nikt go wyleczyć nie umiał, dopiero pomogły środki naturalne, a w szczególności zioła lecznicze. Wyleczony Bismarck podpisał, dekret t. zw. Kurierfreiheit zaprowadzający swobodę leczenia i miał powiedzieć te słowa: „Komu Bóg i natura dały zdolności uzdrawiania! temu policja nie ma prawa tego zabronić".

Na zachodzie, a zwłaszcza w Niemczech mimo rozbudowy chemicznych fabryk do miljardowych sum, mimo miljonów, które te fabryki rzuciły na reklamę środków chemicznych rozwinęło się do niebywałych granic przyrodo-lecznictwo liczące dziesiątki miljonów wyznawców. Za Niemcami widząc skutki zbawienne ziołowego lecznictwa poszły inne narody i państwa. Również w Polsce mamy wśród najwybitniejszych jednostek gorliwych i sumiennych wyznawców ziolo-lecznictwa, że wymienimy tylko światowej sławy uczonego prof. i rektora uniwersytetu Dr. Dietla, sławnego lekarza Dr. Breyera, prof. uniwersytetu, również światowej sławy Jana Muszyńskiego nieocenionego diagnostyka Oskara Wojnowskiego u którego szukają porad sami lekarze, dając tem dowód wartości leczenia ziołowego.

Wspomniany lekarz Dr. Breyer w jednem ze swych dzieł naukowych powiada „Lekarz im starszy i im więcej doświadczony, tem więcej ufa samoleczniczym siłom przyrody i że partacza lekarskiego najłatwiej poznać można po wielkiej ilości przepisanego bromu, aspiriny i morfiny".

Dalszym dowodem zainteresowania się roślinami leczniczemi jest odbyty w lipcu tego roku w Paryżu IV międzynarodowy kongres roślin leczniczych przy licznym współudziale przedstawicieli 17 państw, między którémi reprezentował Polskę wspomniany już prof. wileńskiego Uniwersytetu Jan Muszyński.

Natura bowiem wymaga leków naturalnych, stworzonych przez nią samą. Ludzie zamierzchłej przeszłości na wypadek choroby kierowali się własnym zdrowym instynktem i w przebogatem królestwie roślin znajdowali zioła, leczące ich niedomagania i choroby.

Wiara ta i zdrowy instynkt ludu trwa do dziś dnia, a świadomość oparta nauką o leczniczej wartości ziół coraz silniej wzrasta i potężnieje.

Leczyć chorobę to nie usuwać jej przykrych objawów, ale usuwać przyczyny choroby, umacniać tkanki, czyniąc je zdolnemi do samoobrony.

Brom uspokaja nerwy, opium i garbnik wstrzymują biegunkę, aspiryna wywołuje poty, a więc usuwają one tylko objawy choroby.

Zalety zaś ziół leczniczych są wielorakie, a działanie ich wszechstronne, a to dlatego, że każde zioło lecznicze posiada szereg składników o różnorodnem zbawiennem działaniu. Tak więc jedne, dzięki zawartości białka, cukru, węglowodanów stanowią pożywienie dla tkanek, inne zawierają sole krwi, które są niezbędne dla organizmu, inne olejki eteryczne, przyspieszające przemianę materii, czyszczenie krwi i t. p. Dzięki bogatej zawartości chemicznych składników (olejki eteryczne, sole wapienne, żelazo, kwasy roślinne, goryczki, sole potasowe i inne sole krwi, połączenia węgla, siarki, fosforu, chloru, fluoru, i dużo innych pierwiastków) zioła działają leczniczo na cały organizm leczą nietylko objawy choroby lecz i jej przyczyny. Siła wartości leczniczych ziół zależy przedewszystkiem od sporządzenia na podstawie naukowego i życiowego doświadczenia specjalnej mieszanki ziół. Dlatego kupować i używać należy zioła lecznicze mieszane przez fachowca, bogatego w doświadczenie i wiedzę.

Leczenie ziołami nigdy nie zaszkodzi a zawsze pomoże, jeżeli używa się specjalnie odpowiedniej ich mieszanki. Zioła działają łagodnie, nie trują naszego organizmu, i nie wywierają szkodliwego wpływu na nasz ustrój. Tysięcy i setki tysięcy chorych na żołądek, płuca, wątrobę i kamienie żółciowe, artretyzm, reumatyzm, ischias, astmę, zwapnienie żył, (skleroza) hemoroidy, wrzody w kiszkach, otyłość, puchliznę, skrofuły, choroby kobiece, epilepsję, cukrzycę,

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej

aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

katar, grypę, influenzę, i wszelkie przeziębienia i t. p. wyleczyło się w zupełności, używając systematycznie odpowiednich mieszanek leczniczych ziół.

Najnowsze badaoia Dra. Johna Zemmersa wykazały, że rośliny, a raczej sok z niektórych roślin zawiera w sobie rodzaj „sztucznej krwi“, zastępującej w zupełności krew prawdziwą. Będąc dłuższy czas w Indo-Chinach zauważył on, że krajowcy w wypadku silnego upływu krwi wlewają choremu do jego żył sok roślinny. Zaobserwowawszy to Dr. Zemmers począł czynić doświadczenia w ten sposób, że upuszczał świniom i koniom tyle krwi, że jej upływ groził śmiercią i wtedy wlewał ów sok roślinny w konające zwierzę, które odżywało dzięki temu a nawet, — co ciekawsze — stawało się jeszcze silniejsze i zdrowsze. Podobne doświadczenia poczynił Dr. Zemmers u 3 kobiet, które z powodu choroby raka utraciły dużo krwi i były tak osłabione, że lekarze nie mogli podjąć się .operacji i żadnych poczynić zabiegów chirurgicznych, dopiero po transfuzji krwi roślinnego płynu stan zdrowia tak się polepszył, że bez żadnego niebezpieczeństwa można było dokonać ze skutkiem potrzebną operację.

Tak więc „płyn roślinny Dr. Zemmersa“, produkowany dzisiaj w dużych ilościach ze soków pewnych roślin pochodzenia amerykańskiego i europejskiego wobec silnego zapotrzebowania dla celów leczniczych zdrowej krwi celem transfuzji jej do chorego organizmu, stać się może dobrodziejstwem ludzkości.

Również i witaminy, bez ktorych, jak wykazały naukowe badania, rozwój normalnego człowieka, wprost wogóle jego życie, są nie do pomyślenia, istnieją przedewszystkiem w roślinach, tak dalece nawet, że wartość spożywcza mięsa, tłuszczu, mleka, jaj i t. p. jest uwarunkowana od spożywania paszy ze strony zwierząd lub drobiu.

Tak więc wartość lecznicza ziół i roślin lekarskich jest przebogata i przepotężna.—

Leczenie w domu przy pomocy domowej apteczki.

Na Zachodzie rozwinął się bardzo szeroko pożyteczny zwyczaj posiadania u siebie w domu tak zwanej „apteczki domowej“, zawierającej najniezbędniejsze lekarstwa, środki opatrunkowe i rzeczy konieczne, podręczne, na wypadek zachorowania.

W Polsce zrozumienie wartości tej sprawy również zwiększa się coraz bardziej i dlatego też można i u nas nabyć dla siebie do domu taką apteczkę mieszczącą się w podręcznych skrzynkach.

Szereg firm sprzedaje takie „apteczki domowe“ do użytku domowego.

Dla orjentacji podajemy dla dobra czytelników zawartość apteczki skrzynkowej znanej firmy Przemysłowo-Handlowe Zakłady Chemiczne Ludwik Spiess i Syn SA. Warszawa.

Z treści tej będą mieli czytelnicy również i pouczenie w jaki sposób poradzić sobie należy na wypadek zachorowania bez koniecznej potrzeby uciekania się do pomocy lekarskiej, i tak firma Spiess podaje wskazania, choroby i sposób użycia odpowiedniego lekarstwa, a mianowicie:

Dział I. Zranienia (stłuczenia).

Nazwa lekarstwa	Wskazania	Sposób stosowania
1. Alacet	Stłuczenia i rany, oparzenia, pocenie nóg i pach itp.	Po jednej tabletce na szklankę wody dla kompresów i obmywań.
2. Płyn Gularda	Stłuczenia, bóle i zapalenie spojówki.	Przy stłuczeniach łyżkę na szklankę wody. Przy zapaleniach oczu 10 kropel na pół szklanki czystej wody.
3. Jodyna	użycie	znane
4. Collodium	lekkie zranienia, zadraśnięcia.	Zalać lub zasmarować chore miejsce. (Ostrożnie z ogniem).
5. Kwas karbolowy	Dla opatrunku ran.	Jedna czwarta, lub pół łyżeczki na szklankę wody
6. Wata hemostatyczna	Wata do tamowania krwi.	Na miejsce krwawiące położyć kawałek waty. Naciskając palcem trzymać kilka minut, poczem pokryć watą hygroskopijną i zabandażować. Przy zdejmowaniu watę zwilżyć ciepłą wodą.
7. Wyciąg arnikowy	Przy stłuczeniach	Do 50 kropel na pół szklanki wody.

Dział II. Omdlenia. Osłabienia.

1. Amonjak	Omdlenia, mdłości, zatrucia alkoholem.	Do wąchania i nacierania. Przy zatruciu alkoholem wewnątrz 3—5 kropel we wodzie.
2. Krople Walerjanowe	Ataki nerwowe, osłabienie	Po 20—30 kropel w kieliszku wody.

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej

aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu"! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie

Dział III. Oparzenia, odmrożenia, stwardnienia skóry.

Nazwa lekarstwa	Wskazania	Sposób stosowania
1. **Bebol**	Lekkie oparzenia, liszaje	Maść w tubce do smarowania.
2. **Karnol**	Odciski.	Płyn do smarowania.
3. **Puder Cynkowy**	użycie	znane.
4. **Lanoform**	Odmrożenia.	Maść do smarowania odmrożonych miejsc.
5. **Wazelina borna**	Łagodzi i uspokaja skórę. Stosuje się przy lekkich oparzeniach.	Maść do smarowania
6. **Nadmanganjan potasu w proszku**	Oparzenia.	Okłady na oparzone miejsca. 1/4 łyżeczki na 3—4 szklanki wody.

Dział IV. Ból głowy, ból zębów.

1. **Citrovanilian**	Bóle głowy, nerwobóle ból zębów	Przy bólu przyjąć proszek i zapić wodą lub herbatą.
2. **Brom w tabletkach po 0,5 gr**	Podniecenie, podrażnienie, ból głowy.	Po jednej tabletce w kieliszku wody.
3. **Wata od bólu zębów**	Przy bólu zębów	Kawałek waty włożyć w otwór chorego zęba.
4. **Krople od bólu zębów**	" " "	Po 20 kropel na kieliszek wody do płókania ust.

Dział V. Zaburzenia żołądkowe.

1. **Cascara-Sagrad. extr. po 0,3 gr**	Zaparcie nawykowe.	Na noc po 1—5 tabletek.
2. **Fructalein** pastylki przeczyszczające	Zaparcie stolca nawykowe lub przejściowe	1—2 pastylki w razie potrzeby
3. **Krople miętowe**	Przy mdłościach, wymiotach, bólach żołądka i biegunce.	Po 10—20 kropel na przegotowanej wodzie
4. **T-ra Amara** (krople żołądkowe)	Dla dorosłych przy bólach żołądka	Po 15—25 kropel na przegotowanej wodzie
5. **Rabarbar w tabl.**	Zaparcie stolca	Po 2—4 tabletki na dawkę.
6. **Soda z miętą**	Zgaga, odbijanie	Po 2—4 tabletki na dawkę.
7. **Pepsynowe tabletki**	Niestrawność	1—3 tabletki dziennie.

Dział VI. Kaszel, katar, zapalenie gardła.

Nazwa lekarstwa	Wskazania	Sdosób stosowania
1. **Krople króla duńskiego**	Krople od kaszlu.	Dorosłym do 30 kropel; dzieciom po 10 kropel 3—4 razy dziennie.
2. **Boroment**	Katar, bóle neuralgiczne	Sposób użycia opisany na ulotce w pudełeczku.
3. **(Gargarol)** tabl. do płókania gardła	Cierpienia nosowo-gardzielowe	Po 2—4 tabletki na szklankę gorącej wody do płókania
4. **Gliceryna**	Do pendzlowania gardła	Po połowie z jodyną
5. **Nadmanganian potasu**	Do płókania gardła.	Dla użytku zewnętrznego 1—2 tabl. na sklankę wody
w tabletkach.	Przy otruciu kodeiną, morfiną, opium.	1 tabl. na 100,0 wody, łyżkami stołowemi przy otruciu.
6. **Kwas borny**	Do płókań lub opatrunków	Łyżeczkę na szklankę wody.
7. **Coryzin.**	Katar.	Zażywać jak tabakę do wąchania.
8. **Stowainy**	Przeciw grypie, przeziębieniu i bólowi gardła	2—5 tabletek dziennie do użycia

Dział VII. Stany gorączkowe i reumatyzm.

1. **Aspiryna w tabl.**	Grypa, nerwobóle, ból głowy, przeziebienie.	Po 1—3 tabl dziennie
2. **Chinina „ „**	Zimnica, stan gorączkowy	Po 1—2 tabl dziennie
3. **Natr. salicylic.**	Reumatyzm, migrena, nerwobóle, przeziebienie	Po 1—3 tabl. dziennie
4. **Rigollot**	Przeziębienie.	Przed użyciem zwilżyć wodą.

Dział VIII. Opatrunki i Utensylja.

1. **Bandaże,**
2. **Ceratka do kompresów,**
3. **Gaza hygroskopijna,**
4. **Plaster angielski,**
5. **Plaster lepki,**
6. **Agrafki i igła z nitką,**
7. **Wata hygroskopijna,**
8. **Kieliszek,**
9. **Nożyczki,**
10. **Pincetka.**
11. **Pendzelek.**

Od wydawnictwa

Wydawnictwo »Dobro Ludu« wypłaciło w dalszym ciągu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom:

38. Sikora Ryszard, mistrz rzeźnicki. Szarlociniec, pow. Świętochłowice, ul. Król. Hucka 2 b.

39. Bachner Maks, mistrz elektrotechniczny, Król.-Huta, ulica Katowicka 19.

Zaś z powodu choroby:

40. Piątek Elżbieta, żona mistrza piekarskiego, Nowy Bytom, ulica Niedurnego 34.

41. Korn Josef, kupiec, Król.-Huta, ul. Hajducka 6.

42. Ledermann Estera, żona mistrza obuwniczego, Król.-Huta, ul. Ks. Łukaszczyka 24.

43. Smarslik Paweł, kupiec, Bielszowice, ul. Zabrzka 3.

44. Wrobel Lucja, żona mistrza piekarskiego, Bielszowice, ulica Górna 6.

45. Panczyk Małgorzata, żona kupca, Król.-Huta, Chrobrego 21

46. Hankiewicz Franciszka, żona mistrza obuwniczego, Siemianowice, ulica św. Barbary 16.

47. Sikora Elfryda, żona kupca, ulica Wolności 67.

48. Fabjan Karol, kupiec, Król. Huta, ul. Katowicka 19.

49. Lappa Dora, rencistka, Katowice, ul. Teatralna 7.

50. Wende Jan, kupiec, Katowice, ul. Kochanowskiego 13.

51. Szlossarek Dorota, żona kupca, Świętochłowice, ulica Wolności 13.

52. Kaniowitz Marja, żona kupca, Król.-Huta, ul. Chrobrego 13.

53. Witkowska Wiktorja, Katowice, ul. Sienkiewicza 21.

54. Gruszka Leokadja, krawczyni, Katowice, ul. 3-go Maja 17.

55. Sikora Anstazja, żona kupca, Król.-Huta, ul. Pudlarska 11.

56. Kowol Selma, żona mistrza rzeźnickiego, Chorzów, ulica Sobieskiego 18.

57. Sobczyk Elfryda, żona sekretarza gminy, Siemianowice, ul. Szkolna 3

58. Małota Stanisław, mistrz obuwniczy, Wielkie Piekary, ulica Marjacka 20.

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Pl. Wolności 9

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Przy chorobie

wyrwać

i przedłożyć lekarzowi!

Likwidacja lekarska.

Lekarza Dr. med. ______

Dla abonenta »Dobro Ludu« ______

Zamieszkały w ______ ul. ______

Urodzony (miejscowość — data) ______

Zawód ______

Legitymował się zapomocą ______

Data zachorowania ______

Na jaką chorobę leczono ______

Konsultacje dnia ______

Wizyty dnia ______

Które czynności wykonano i kiedy ______

______

Pobrano honorarium w wysokości

Orzeczenie lekarskie (wyraźnie pisać) ……………………

Czy choroba w dniu przyjęcia przez lekarza była ostra, przewlekła? ……………………

Czy w dniu wypisania likwidacji można uważać chorobę za wyleczoną? ……………………

Czy choroba może długo trwać? ……………………

Czy choroba jest zastarzała? ……………………

Czy zachodzi nieszczęśliwy wypadek? ……………………

Jakie skutki mogą z tego wyniknąć? ……………………

Czy choroba powstała na tle bójki? ……………………

Data …………………… Podpis lekarza: ……………………

Nr. 8 Dezember 1931. Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Spolka Wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie rejestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV, R. H. A. 2675 do 1.

Druck: Drukarnia Max Rolle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.



Nr. 8 Katowice / Dezember 1931 Jahrg. 1

An unsere teuren u. geehrten Leser

Mit dem Ende dieses Jahres schließen wir auch den ersten Jahrgang unserer Zeitschrift ab.

Anläßlich dieses, für uns bedeutenden Ereignisses und des bevorstehenden Weihnachts- und Neujahrsfestes wollen wir uns aufrichtigen Herzens mit unseren treuen Abonnenten und Freunden aussprechen. In dem festen und unerschütterlichen Glauben an Euch begannen wir unsere schwere und gewissenhafte Arbeit, wohl wissend, daß wir auf Gegenarbeit und Kritik vielerseits stoßen werden.

Bei uns in Polen kritisiert jeder, insbesondere derjenige, der wenig schafft und hervorbringt, denn Kritik auszuüben ist immer leichter, als selbst etwas zu machen. Wenige gibt es, die etwas Neues schaffen, den Fortschritt der Zeit genügend erwägen, die Errungenschaften der Wissenschaft verfolgen und dementsprechend handeln, denn gleich zu Beginn unseres Erstehens hatten wir genügend Feinde und Nichtgönner.

Ein großer Feind unseres Unternehmens ist und bleibt bis auf weiteres die allgemeine Not und Wirtschaftskrise, die nicht allein Polen, sondern die g a n z e W e l t beherrscht. Ebensolche Feinde wie die Wirtschaftskrise sind die Unaufgeklärten und Böses im Sinne führenden, denn die Ersteren verstehen uns nicht, und die anderen wollen uns nicht verstehen.

Wir glauben an unseren Sieg, denn wir wissen, daß „Dobro Ludu" sich trotz der Krise kolossal ausbreitet, dank Euer treuen Mitarbeit, und sich monatlich mehr und mehr verbreitet seines reichen Inhalts und der Lehren wegen; und deshalb ist „Dobro Ludu" für die Meisten auch seiner anderen Vorteile wegen unentbehrlich, sowie für die Allgemeinheit gebrauchsfähig und nutzbringend. Diejenigen aber, die uns nicht verstehen, sind wir überzeugt, in kürzester Zeit durch unsere Geschäftsrealität und wohlwollende Arbeit am Gesamtwohl der Menschheit zu überzeugen, welche Vorteile durch die Mitgliedschaft unseres Verlages zu erzielen sind. Diejenigen aber, die uns nicht verstehen wollen, bekehren wir durch unsere segensreiche Arbeit, falls die Vernunft siegt.

Allen unseren lieben Abonnenten, Freunden und Mitarbeitern wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest, und im kommenden neuen Jahr

Gesundheit und viel Glück!

Unser höchster Wunsch ist es, daß „Dobro Ludu" in Zukunft in freundschaftlichem und gutem Andenken bleibe und jeder bemüht sei, unter seinen Verwandten und Bekannten für unsere Monatsschrift zu werben.

Wünscht Ihr Jemandem Gutes, so macht ihn mit unserer Monatsschrift „Dobro Ludu" bekannt, macht ihn aufmerksam, damit er sich schriftlich oder persönlich an uns wende; und das ist somit das beste und schönste Weihnachtsgeschenk, das Ihr einem Mitmenschen tut.

Werbet für „Dobro Ludu", damit wir im neuen Jahr recht viele von Euren Bekannten und Freunden zu unseren Mitgliedern zählen können. Sie werden Euch gewiß dankbar sein. Bedenket, daß der Erfolg in Zukunft nur durch Energie und Ausdauer zu erreichen ist.

Wir wünschen nochmals unseren Abonnenten gute Gesundheit, Glück und Zufriedenheit und bitten um weiteres Entgegenkommen.

Die Redaktion des „Dobro Ludu“.

Die allgemeinen Bedingungen, betreffend das Abonnement und das Anrecht auf Beihilfe sind in der Monatsschrift „Dobro Ludu“, Heft Nr. 7 (Monat November) veröffentlicht worden.

Besinnung.

Dr. E. Kwaśnik.

Die Welt hat sich in der letzten Zeit schmerzlich verändert. Wohin wir blicken: Stockungen, Zusammenbrüche, Not und Elend. Mehr als seit Jahren haben wir den Eindruck, daß wieder einmal ein Zeitabschnitt zu Ende geht, seit 1916 haben wir das öfters gespürt. Einige reden von Zusammenbruch des kapitalistischen Systems, andere vom Untergang des Abendlandes, noch andere von der Auflösung des „Zivilisationschaos“ in das wirkliche Chaos. Das sind verschiedene Ausdrücke für dasselbe.

Man möchte aus einer zusammenkrachenden Welt auf eine stille Insel flüchten, die europäischen weiteren Katastrophen fern ist. Oefters als je steigt der Wunsch auf: „Zurück zur Natur“! Aber schwieriger als je ist er gerade jetzt auszuführen, wo der Zusammenbruch uns alle mitreißt. Nicht jedem ist es möglich, nach den Galapagos-Inseln zu entweichen, selbst die Uebersiedlung in ein Oedland bei uns, das man kultivieren möchte, um als Selbstversorger auf eigener Scholle zu hausen, ist erschwert. Unser Eindruck war schon recht: trügerisch ist die Zivilisation.

Aber wenn wir auch an unseren Wohnsitz festkleben, können wir doch zur Natur zurückkehren. Bevor man in südliche Länder auswandern will, wird eine Besinnung nötig sein; diese ist schon der erste Schritt, auch wenn man nicht einmal die Wohnung verläßt. Und die Besinnung besagt ganz schlicht: „Wir sind nicht nur ein Erzeugnis der wankenden Zivilisation, sondern auch Kinder des

Alls.“ Wie man das mit Worten ausdrückt, ist ganz einerlei, und wie man das auch bestätigt, etwa durch den Atem, ist Sache des Einzelnen. Die Hauptsache ist ein Empfinden dafür, eine Gewißheit davon, das man geborgen ist in einer allumfassenden Gesetzmäßigkeit, die einen selbst in der Backsteingruft der Großstadt umschließt. Aber freilich: diese Gesetzmäßigkeit ist eine andere als die, von der die Naturwissenschaft spricht. Sie ist nichts „Abstrahiertes“, Erklügeltes, sondern ein Lebendiges, das uns führt, und dessen Führergeist wir als wohltuend empfinden, denn unsere Erfahrung hat uns Dutzende von Malen gezeigt, daß dieses Naturgesetzliche und Naturgemäße auch etwas ist, was wir von unserem menschlichen Standpunkt aus als vernunftgemäß kennen.

Wissenschaftliche Begriffsspalterei kann das nicht begreifen, ja, sie spotten wohl darüber, daß naturgemäß und vernunftgemäß dasselbe sein solle; daran zeige sich, wie wenig logisch die Naturmenschen dächten. Dieser Tadel läßt uns kalt. Die Logik ist eine treffliche Sache, aber es gibt auch anderes in der Welt, und gerade dieses ist oft das Entscheidende. Die Begriffe trennen sich, das Leben fließt ineinander. Was uns zur Zeit und vorläufig für unser Einzelleben genügen muß, das ist diese Gewißheit: naturgemäß und vernunftgemäß sind eins. Alles weitere findet sich. Manches mag und wird wohl weiter um uns herum zusammenbrechen. Viele Mühewaltung der Führer des öffentlichen Lebens wird manches stützen, aber nicht alles stützen können. Aber neue Formen, auch solche des praktischen Lebens, werden sich daneben von selbst bilden, nicht erklügelt und „organisiert“, sondern von selbst auskristallisierend.

Und diese praktischen Formen werden uns dann — wir wissen noch nicht wie — eines Tages ermöglichen, daß wir nicht nur gedanklich zur Natur zurückkehren, sondern auch im Raume unseres Landes endgültig praktisch diesen Schritt tun können, ohne nach den Galapagos-Inseln zu flüchten. Zuerst jedoch ist das Denken die Voraussetzung für alles.

Der Wert des Honigs.

Dr. chem. Kwaśnik.

Fortsetzung aus Heft 4, 5 und 6.

Honig ist also eine Zuckernahrung von besonderer, wertvollster und leichtverdaulicher Art. Während weißer Zucker, der ja, um ins Blut eingehen zu können, erst in Invertzucker umgewandelt werden muß, vom kranken Körper teilweise wieder ausgeschieden wird und dabei die Nieren belastet und schädigt, wird Honig unter allen Umständen aufgenommen. Und während der weiße Zucker ein „Säurebildner“ und „Basenräuber“ ist, bringt der Honig dem Körper nichts als Wohltat und Bereicherung. Was in Blut und Muskeln nicht gebraucht wird, wird zunächst in der Leber als Glykogen, darnach sogar als Fett, gespeichert Das Blut befindet sich nach stärkerer Honigaufnahme im Zustand der Traubenzucker(über)sättigung, was man auch durch Traubenzuckereinflößung in die Blutbahn erreichen kann. Dieser Zustand wirkt entgiftend. Die Heilkunde benützt ihn gegen Selbstvergiftung des Körpers bei **Leberschädigung** (Gelbsucht), **Schwangerschaftsstörungen, Hauterkrankung, Herzmuskelerkrankung,** sowie zur Vorbeugung gegen eine

solche bei Verseuchung des Körpers. Wenn Honig sich bei Gift bewährt hat, und wenn aus mehreren Ländern Fälle berichtet worden sind, wo an unergründbaren (Stoffwechsel)-Krankheiten **Dahinsiechende** auf massive Honiggaben hin (etwa ein Pfund täglich) zum Leben zurückkehrten, so mag man an solche Zusammenhänge denken. Uebrigends erzwingt hohe Traubenzuckerkonzentration des Blutes das Einströmen krankhaft vermehrter Gewebsflüssigkeit z. B. bei **Lungenödem,** bei **(Blut)-Ergüssen** und dergl. Soll Honig bei **Vergiftungen** von außen, z. B. durch Schlangenbiß wirken, so sind ebensalls größere Mengen einzugeben. Hier ist wohl auch der Platz, der Verwendung des Honigs bei **Nierenkrankheiten** zu gedenken Zur Durchführung der „Durstkur" eignet sich der Honig ausgezeichnet Auch für die „Kohlenhydrattage" ist er vorzüglich Kann oder soll mehr Flüssigkeit zugeführt werden, so gibt man den Honig zusammen mit Obst oder in Haferflockensuppe, was sehr gut schmeckt.

Es verlockt zwar wenig, über eines der **wunderbarsten Erzeugnisse** das die Natur dem Menschen darbietet, Behauptungen aufzustellen, die eine Weile später vielleicht nur wieder ein Lächeln wert sind Indessen ist die Allgemeinheit durch die Zeitungen an die „wissenschaftliche" Darstellung zu sehr gewöhnt, als daß es gegenwärtig genügen würde, einfach Erfahrungen mitzuteilen Versuchen wir also Beispiele der Heilwirkung auch für die anderen Werte und Bestandteile des Honigs zu erkennen, die sie allerdings wohl meist in Verbindung miteinander ausüben. Entkräftete jeder Art erhalten Honig, wohl vor allem wegen des sehr hohen Nährwertes (Kaloriengehalt 320 je 100 Gramm) den der ohne alle weitere Verdauung ins Blut übergehende Honig hat. **Fiebernden** reicht man, nebst Obstsäften, dünne Honiglösung Hier dürften besonders wirksam die enthaltenen Pflanzensäuren sein.

Im Honig sind weiter enthalten Duftstoffe, **ätherische Oele.** Wozu mögen diese gut sein? Wir brauchen Gewürze, um gesund zu bleiben. Aehnlich, also **verdauungsanregend** und daher **appetitsteigernd,** werden die Duftstoffe wirksam.

Den Mineralsalzgehalt haben wir bereits zusammen mit den Phosphorverbindungen gestreift. Die Schule der Medizin, die mit Mineralstoffen Heilwirkungen vollbringt, die „Biochemie", ist gegenwärtig große Mode. Der Mineralstoffwechsel steht heute im Vordergrund des Interesses — her nimmt wohl das Calcium, der Kalk den ersten Platz ein. Aehnliches kann man überall lesen. Nur wird in anderen Fällen der Hauptwert der **Phosphorsäure** beigemessen oder der **Kieselsäure,** dem **Eisen**

und anderen Stoffen; sie alle kommen im Honig vor. Ungezählte Präparate suchen den mangelhaften Mineralstoffwechsel der modernen Menschheit, der „Demineralisation“ ihrer Nahrungsmittel abzuhelfen. Kalk wird nicht allein bei Knochenweiche, Rachitis verabreicht, sondern auch bei vielen anderen Krankheiten, z. B. Neigung zu Krämpfen, ja bei Entzündungen aller Art. Die verschiedenen Mineralstoffe stehen zueinander in geheimnisvoller Beziehung, z. B. zum Kalk das Jod.

Bei der Behandlung von Krankheiten mit Mineralsalzen handelt es sich teilweise darum, nur Reizwirkungen auszuüben, was mit kleinsten Mengen in feinster Verteilung geschieht. Seltener sind in größerer Menge mangelnde Stoffe einzuverleiben.

Die Mineralstoffe brauchen also, um zu nützen, nicht in erdrückenden Mengen zugeführt werden. Die winzigen Mengen, mit denen sie im Honig vorkommen, genügen vielleicht schon, um erhebliche Versäumnisse der Ernährung auszugleichen oder den Organismus zu einer entsprechenden Ausbesserung anzuregen. Ein Mensch nahm etwa genügend kalkreiche Nahrung zu sich, sein Organismus nützte jedoch den aufgenommen Kalk nicht aus. Wird nun Kalk in feinster Verteilung zugeführt, so lernt es der Organismus wieder.

Halten wir uns an die Erfahrung, so darf gesagt werden: **Iß Honig für deine Gesundheit! Iß Honig, so wirst du alt!** Viele Bienenzüchter sind außergewöhnlich alt geworden. Das „innerlich mit Honig salben“ galt schon bei den Griechen und Römern als Mittel, das Leben zu verlängern. Kinder werden merkwürdigerweise des Honigs nie überdrüssig. Aeltere Völker (Inder) haben schon Säuglingen Honig gegeben, was auch heut mit Nutzen geschehen kann. Kinder, deren Lebenshaltung knapp ist, die aber mit einiger Regelmäßigkeit Honig erhalten, sind **straffer, fröhlicher, unternehmender**, als die Kinder wohlsituierter Kreise. Wahrscheinlich ist Honig das wichtigste **Kinderernährmittel**, das uns überhaupt zur Verfügung steht, wichtiger selbst als die Tiermilch.

Ihr Mütter, Frauen, meint ihr nicht, daß auch in eurer Speisekammer einiger echter Honig jederzeit zur Hand sein sollte? (Schluß)

Magenleiden und Radfahren.

von Dr. Traenhart

Einstimmig wird von allen Radfahrern die hervorragend appetitanregende Wirkung dieses Sportes gerühmt. Durch das Treten der Maschine und die dadurch bewirkte abwechselnde Anspannung und Erschlaffung der Bauchmuskeln findet auch eine Unterleibsmassage ersten Ranges statt; Magen und Darm werden außerordentlich in ihrer Tätigkeit angeregt, die Verdauung wird gewaltig gefördert, der ganze Stoffwechsel beschleunigt.

Hierzu kommt die anhaltende Erschütterung des gesamten Organismus, welche eine milde Art von Vibrationsmassage darstellt.

Daher ist das Radfahren in allererster Reihe jenen Tausenden zu empfehlen, welche durch ihren Beruf an eine sitzende Lebensweise gebunden sind und infolgedessen an Appetitlosigkeit oder schlechter Verdauung mit ihren üblen Folgen leiden. Ungezählte blasse, empfindliche und verdusterte

Stubenhocker gewinnen nach Erlernung dieses Sports ein frisches, heiteres Aussehen und guten Appetit; sie können dann garnicht genug rühmen, welche Erlösung von ständiger Pein ihnen die Stahlmaschine gebracht hat.

Großen Nutzen bewirkt das Radfahren besonders bei Verdauungsstörungen nervöser Art, zumal wenn damit Neurasthenie, Hysterie oder Blutarmut verbunden sind. Es ist eine bekannte Tatsache, daß bei den meisten Bleichsüchtigen der Appetit schlecht und die Verdauung höchst unregelmäßig ist, die Tätigkeit der Unterleibsorgane sehr daniederliegt und was derlei Beschwerden mehr sind. Hier gerade beweist seit Jahrzehnten der überaus günstige praktische Erfolg den großen Heilwert des Radfahrens. Selbst schwere nervöse Formen von Appetitlosigkeit mit fast unüberwindlicher Abneigung und Furcht vor der Nahrung haben Heilung gefunden.

Die häufigsten Magenleiden sind entschieden diejenigen, welche durch Diätfehler hervorgerufen werden, sei es, daß man von einer einzelnen schwer verdaulichen Speise zuviel genießt oder überhaupt den Tafelfreuden zu sehr huldigt. Zur Beseitigung der dadurch entstandenen „Magenverstimmung“ wende man nicht allerlei saure oder scharfe Delikatessen an, sondern lasse den überanstrengten Magen hungern und mache einen Radausflug in mäßigem Tempo. Bald werden dann die lästigen Erscheinungen weichen. Dasselbe gilt für den akuten und chronischen Magenkatarrh, wofern er nicht als Begleiterscheinung schwerer organischer Grundleiden auftritt.

Ein gleich günstiger Einfluß zeigt sich bei der vielverbreiteten „Magenschwäche“, mit welcher fast nach jeder Nahrungsaufnahme Sodbrennen, Aufstoßen, Druck- und Vollgefühl oder Brechreiz verbunden ist.

Fühlt sich nun der magenkranke Radfahrer endlich von seinen Beschwerden befreit und ist der Appetit neu erwacht, so muß er doch noch längere Zeit diät leben. Namentlich darf er nicht nach einem Ausfluge an der verlockenden Tafel im Essen und Trinken darauf los sündigen. Ferner muß er dafür sorgen, daß die Verdauungsorgane beim Fahren nicht beengt oder gedrückt werden durch enge Gürtel, festes Schnüren oder — was sehr wichtig ist — durch gebückte, krumme Haltung.

Einen großen Fehler aber begehen manche Magenleidende auch dadurch, daß sie nach dem Grundsatze „viel hilft viel“, gleich von Anfang an zu schnell und zu lange fahren. Eine solche Kur ist ganz falsch und meist schädlich, da Ueberanstrengung den Appetit gerade vermindert und den Körper schwächt. Im Anfang soll nur mäßig und langsam geradelt werden. Ein Kilometer lege man nicht schneller als in fünf Minuten zurück und fahre jeden Tag etwa 30 Kilometer.

Den besten, gleichsam experimentellen Beweis für die heilsame Wirkung des Radfahrens bei Magenleiden bildet die bekannte Tatsache, daß im Winter, in der „radfahrlosen" Zeit, bei den meisten Magenleidenden Rückfälle ihrer Beschwerden sich einstellen und erst mit den im Frühling aufgenommenen Radtouren abermals verschwinden. Daher muß man diese ungünstige Wirkung der schlechten Jahreszeit möglichst mildern, indem man jeden schönen Wintertag ausnützt und auch sonst sein Stahlroß in gedeckten Fahrbahnen regelmäßig tummelt.

Im Frühling dann aber wieder fleißig hinaus in Gottes freie Natur! Namentlich die ersten Morgenstunden im Sommer sind von heilkräftiger Wirkung auf Körper und Gemüt.

Ihre Schönheitspflege.

Das Hühnerauge.

Das Hühnerauge, im Volksmund auch Leichdorn genannt, ist eine umschriebene, gelblich verfärbte Verdickung der Hornschicht, der sonst normalen Haut. Es hat seinen Sitz an den Zehen, fast immer über einem Knochen; von seiner Mitte ragt ein zapfenförmiger Fortsatz in die Tiefe der Haut, daher der Name Leichdorn.

Die häufigste Ursache ist in dem Tragen unzweckmäßiger Fußbekleidung zu suchen. Meist handelt es sich um zu enge Schuhe, bisweilen aber auch um zu weite, deren Falten dann dauernd reiben und drücken.

Ein gemeinsames Auftreten von Platt- oder Hohlfuß mit dem Hühnerauge ist keineswegs selten. Wird hier die abnorme Fußstellung durch richtige Einlagen ausgeglichen, so verschwinden die Beschwerden der Hühneraugen oft von selbst. Das ist natürlich damit zu erklären, daß der dauernde Druck fortfällt.

Vorbeugend ergibt sich also, daß man die Opfer, die man durch zu enges Schuhwerk der Eitelkeit bringt, bitter bezahlen muß und sie lieber nicht bringt.

Ist das Hühnerauge nun einmal da, so gilt es nach dem Obengesagten, hornhauterweichende oder -lösende Mittel anzuwenden. Am einfachsten nimmt man heiße Seifenfußbäder, wirksamer sind solche mit Pottasche, (einen bis zwei Eßlöffel auf einen Eimer Wasser). Die Schwiele löst sich bisweilen von selbst ab oder läßt sich leicht abheben, durch Frottieren mit einem rauhen Frottiertuch kann man nachhelfen. Häufig genügt dies aber nicht, und man muß die erweichte Hornhaut herausschneiden. Hierzu ziehe ich eine spitze Schere dem Messer vor, weil man sich damit nicht so leicht schneiden kann, denn man merkt schon beim Zudrücken den Schmerz, wenn man zu tief geht. Man fange vom äußersten Rande mit kleinen Schnitten an und gehe nach der Mitte zu. Auf jeden Fall ist Vorsicht geboten, denn aus einer noch so kleinen Verletzung kann am Fuß (färbige Strümpfe usw.) leicht eine Eiterung entstehen. Restlos kann man das Hühnerauge kaum entfernen, da es von dem in die Tiefe gehenden Zapfen immer wieder nachwächst, zumal wenn die Ursache (der Druck) nicht be-

hoben wird. Nur die geübte Hand des Operateurs kann hier durch eine regelrechte kleine Operation Abhilfe schaffen.

Die zahlreichen Hühneraugenmittel, die in den Handel kommen, enthalten hornhautlösende Mittel. Hühneraugenringe schützen das Hühnerauge vor Druck haben also hauptsächlich einen vorbeugenden Sinn. Durch langes Tragen derselben kann sich aber, dank des Druckes auf seine Umgebung, das Hühnerauge sogar mit einem Teil des Zapfens loslösen.

Gepflegte Nägel.

Ob die „roten Nägel", die stets wie in Blut getaucht aussehen, wirklich so schön sind? Ueber den Geschmack läßt sich streiten. Mich erinnern sie immer an die Arbeit des Fleischers, und ich finde sie deshalb geradezu unästetisch. Aber sie sind „modern", was kann man da tun? Wann sehen denn überhaupt Nägel gepflegt aus? Die Frage dürfte nicht allzuschwer zu beantworten sein. Die Form des Nagels als Teil der Hand, also ob er zu breit, zu kurz oder ungeschickt, oder ob er durch die Gestalt eines krummen Fingers selbst schief ist, können wir nur bis zu einem bestimmten Grade beeinflussen, aber er soll sauber und „gepflegt" aussehen.

Der freie Rand am vorderen Ende des Nagels soll weiß sein. Die schönste Form ist wohl jene, die den Rand des Nagels mit dem fleischigen Ende des Fingers parallel abschneiden läßt.

Jedenfalls ist in diesem Falle fast jede Arbeit möglich, ohne daß der Nagel stört, wie beispielsweise beim Maschinenschreiben. Klavierspielen, bei Handarbeiten usw. Der vorn zugespitzte dolchähnliche Nagel behindert sehr häufig. Der Nagelwall soll möglichst unsichtbar sein. Das erreicht man, indem man nach einem warmen Handbad mit einem gefetteten Stäbchen aus Holz oder Bein den Nagelwall vom Nagel fortschiebt und die überstehende Haut mit einer feinen scharfen Nagelschere abschneidet. Wächst der Nagelwall übermäßig weit über den Nagel, so kommt es durch Einrisse zur Bildung der sogenannten Nietnägel, die, abgesehen von ihrer Häßlichkeit, als Infektionsquelle zu fürchten sind.

Der Nagel soll einen dezenten Glanz aufweisen, den man ihm durch diverse Putzmittel mit folgendem Polieren gibt.

Uebertriebene oder auch ungeschickte Nagelpflege kann den „schlimmen Finger", d. i eine Infektion am Nagel mit all ihren Folgen zeitigen. Letzte tritt häufig bei der Behandlung durch eine Maniküre infolge mangelnder Sauberkeit auf. Dr. E. K.

Die Uebertragung von Krankheiten durch Haustiere auf den Menschen.

Viele unter uns, vor allem Frauen und Kinder, haben viel Freude am Halten eines Hundes oder Katze. Oft spielen und scherzen sie mit ihren Lieblingstieren, ohne allerdings zu berücksichtigen, daß hierdurch Krankheiten übertragen werden können.

Beim Hunde ist besonders gefährlich das Ablecken von Händen und Gesicht, wenn man bedenkt, daß diese Tiere alles ablecken und beschnuppern, mit Vorliebe die Entleerungen der Artgenossen. Letztere enthalten oft die Glieder von Hundebandwurm, die zahlreiche Eier enthalten. Gelangen nun Eier in den menschlichen Körper, so durchwandern sie die Darmwand, gelangen dann ins Blut und setzen sich in einem Organ (Leber, Lunge, Milz, Gehirn, Knochen usw.) fest und bilden Blasen (Finnenbildung). Von diesen Finnen werden oft Tochterblasen gebildet. Gelangen nun derartige Blasen in lebenswichtige Organe, so kann infolge von Funktionsausfall der Tod eintreten. Natürlich auch andere Infektionen können dank der Gewohnheit dieser Tiere auf den Menschen übergehen.

Eine weitere Krankheit sowohl von Hunden wie auch von Katzen ist die Tollwut. Diese Infektionskrankheit wird auf den Menschen übertragen durch den Biß eines Tieres oder dadurch, daß Hautstellen mit kleinen Verletzungen abgeleckt werden. Das in den Organismus eingedrungene Gift ruft Veränderungen im Zentralnervensystem hervor. Die Krankheit setzt ein mit Unwohlsein, Appetitlosigkeit, Krämpfe der Atem-, Schlund- und Beinmuskeln. Bald zeigen sich Wutanfälle, und unter allgemeiner Schwächung tritt der Tod ein. Diesen schlimmen Ausgang der Wutkrankheit kann man vorbeugen durch die Pasteursche Schutzimpfung, die sobald wie möglich erfolgen soll.

Auch durch Papageien können Krankheiten übertragen werden, z. B. Lungentuberkulose, und in jüngster Zeit wurde wieder öfters die ansteckende Papageienkrankheit beobachtet. Die Uebertragung erfolgt durch den Speichel kranker Tiere. Der Erreger, ein kurzes Stäbchen mit abgerundeten Enden, verursacht zunächst eine Darm- und Lungenerkrankung bei erhöhter Temperatur und allgemeinen Krankheitszeichen, z. B. Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Kältegefühl usw. Die Erkrankung hat viel Aehnlichkeit mit Typhus. Aeltere Leute erliegen meist der Erkrankung, während jüngere Personen die Krankheit im allgemeinen überstehen.

Um die teilweise schlimmen Folgen durch den Umgang mit Haustieren zu verhüten, ist dringend zu raten, von der Unsitte, Haustiere zu liebkosen, Abstand zu nehmen. Ferner ist darauf zu sehen, daß möglichst jedes Ablecken usw. vermieden wird. Auch das Reichen von Futter in Eßgeschirren darf nicht geduldet werden. Bei der Reinigung von Tierkäfigen hat peinlichste Sauberkeit zu herrschen. Empfehlenswert ist es, nach dieser Tätigkeit die Hände gründlich zu desinfizieren. Selbstverständlich müssen auch die Kinder angehalten werden, sich nicht allzusehr

mit Tieren abzugeben. Namentlich das gemeinsame Essen ist zu verbieten.

Durch entsprechende Vorsicht dürfte es ohne Zweifel gelingen, die gesundheitliche Gefahr durch unsere Haustiere so gut wie vollständig einzuschränken. Dr. E. K

Naturgemässe Lebensweise. von Dr. med. Brauchle.

Die Atmung.

Wir unterscheiden, entsprechend einem inneren und einem äußeren Stoffwechsel, eine innere und eine äußere Atmung.

Die äußere Atmung.

Wir verstehen unter äußerer Atmung die Einziehung von unverbrauchter Luft in die Lungen und die Ausstoßung von verbrauchter Luft aus den Lungen durch Betätigung des Brustkorbes, des Zwerchsells und der Bauchdecken. Innerhalb der Lungen findet beim Vorgange der äußeren Atmung der Gaswechsel statt. Aus der frischen, eingeatmeten Luft wird Sauerstoff an das Lungenblut abgegeben und dafür Kohlensäure aufgenommen. Aufnahme von Luft, Gaswechsel und Ausstoßung der Luft mit all ihren Begleiterscheinungen bezeichnen wir als den Vorgang der äußeren Atmung. Diese äußere Atmung geschieht für gewöhnlich ganz unwillkürlich, sie läuft ab, ohne daß unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet wäre. Das hat seine Nachteile, denn der Großstadtbewohner, der Stubenhocker bemerkt dabei garnicht, daß seine Atmung flach, oberflächlich und unzureichend geworden ist. Die Atmung steht aber im Mittelpunkt unserer Gesundheit. Sie kann nicht vernachlässigt werden, ohne daß Lungen, Herz, Leber, eigentlich alle Organe schwerstens darunter leiden. Wir müssen der äußeren Atmung erneut eine bewußte Ausbildung und Pflege zuwenden, und wir erreichen damit eine unerwartete, aber ganz außergewöhnliche Förderung unserer Gesundheit und einen wirksamen Schutz gegen Krankheiten. Alle Uebungen und Bewegungen zur Ausbildung der äußeren Atmung fassen wir unter dem Begriff der Atemgymnastik zusammen.

Die Einatmung.

Sie geschieht durch eine aktive Ausdehnung des Brustkorbes. Durch Betätigung der Muskeln des Brustkorbes werden die Rippen gehoben,

sodaß Brustwarze und Schlüsselbein nach oben treten. Die untere Oeffnung des Brustkorbes weitet sich, und das den Brustraum nach der Bauchhöhle zu abschließende Zwerchfell tritt tiefer. Durch Vergrößerung des Brustinnenraumes entsteht ein luftlehrer Raum, in den die Lungen sich hinein ausdehnen. Bei dieser Ausdehnung der Lungen, die eine Folge der Ausdehnung des Brustkorbes ist, strömt Luft von außen durch die Nase und durch die Luftröhre in die Lungen hinein Das tiefe Einatmen ist also nicht eine tätige Leistung der Lungen, sondern der Brustkorbmuskulatur und des Zwerchfells. Durch das Tiefertreten des Zwerchfells wird ein Druck auf die Leibesorgane ausgeübt, die diesen Druck auf die Bauchdecken weitergeben. Wir erleben so, daß mit einatmerischen Tiefertreten des Zwerchfells die Bauchdecken sich verwölben, d. h. der Nabel entfernt sich von der Wirbelsäule Die Einatmung läßt sich in zweifacher Weise stärken und vertiefen, einmal indem wir durch Betätigung der Brustmuskulatur den Rippenkorb erweitern oder das andere Mal das Zwerchfell möglichst nach der Leibeshöhle herabdrücken, wodurch ebenfalls eine Vergrößerung des Brustkorbes erreicht wird. Dieses Herabdrücken des Zwerchfells empfinden wir als ein Vortreiben der Bauchdecken Wir sind keineswegs imstande, diese Bauchdecken direkt vorzutreiben, auch wenn wir die Empfindung haben, das zu tun. Die Aufwölbung des Bauches ist immer nur der Ausdruck dafür, daß das Zwerchfell durch Tiefertreten auf die Bauchorgane einen Druck ausübt. Je nachdem wir bei der Einatmung mehr die Brustmuskeln oder das Zwerchfell betätigen, sprechen wir von einer Brust- oder Bauch- bezw. Zwerchfellatmung. Zu einer vollen Einatmung, die sowohl die obersten wie die untersten Teile der Lunge zu füllen vermag, gehört die gemeinsame Betätigung der Brustmuskein und des Zwerchfells.

So groß die Aufmerksamkeit ist, die wir beim Vorgange der Atmung der Einatmung widmen müssen, sie wird doch noch überragt von der Aufmerksamkeit, die die Ausatmung verdient. (Forts. folgt.)

Ein ergötzliches Geschichtchen.

Das Hausmittel.

Der Sepp hat einen wilden Haarwald vom Ohr bis übers Kinn zum anderen Ohr. Dafür sind ihm aber auch auf dem Schädel oben die Federn ausgegangen Das ist der große Schmerz des Sepp, denn er ist erst vierzig und möchte endlich das Heiraten anpacken Die Maid jedoch, auf die seine kugelrunden Augen gerichtet sind, die Liese, die hat ihn unlängst gefragt: „Du hast wohl statt der Pomade ein Haarentfernungsmittel erwischt?"

Vielleicht würde der Sepp seinen Kummer leichter tragen, wenn er recht viel an dem Platz stecken hätte, über dem ein kläglicher Flaum kümmerte Aber der Sepp war der Gemeindedepp, und das sagt alles. Der Sepp hatte auch einen Freund, wenigstens hieß er den Sohn des

Nachbarn, den Hannes, so. Dem vertraute er auch alle seine Geheimnisse an. Jüngst auch sein Leid wegen des nackten Schädels.

„Ach was!“ hatte der Hannes gerufen, „da weiß ich ein todsicheres Mittel. Nur . . . umständlich ist es halt. Aber es hilft. Und um einen schönen Lockenkopf und die Liese dazu, dann kann man's aushalten.“ Und als ihm der Sepp feierlich geschworen hatte, alles genau nach Vorschrift zu tun und Niemandem ein Wort davon zu sagen, da hatte ihm der Hannes das uralte Hausmittel verraten:

„Da nimmst Du Dir einen Topf voll Zwetschgenmus, läßt's fünf Tage lang stehen, rührst's fest, sperrst Dich in deinen Keller ein und streichst Dir mit dem Mus den Kopf ein. So einen halben Finger dick. Nimmst Dir eine Speckseite und Brot, so für vier Tage mit und was zum Trinken und bleibst die viermal vierundzwanzig Stunden in Deinem Keller . .

Du darfst Dich nicht viel bewegen und darfst nie, auch nicht ein einziges Mal, nach Deinem Kopf greifen! — Hast's verstanden?“

Der Sepp hat alles verstanden gehabt. Und die vier Tage Nichtstun haben ihn auch garnicht erschreckt „Nur“ hat er gemeint, „wie soll ich denn nachher meinen Kopf zum Schlafen hinlegen?“

„Da schiebst Du Dir einen zusammengerollten Sack unter den Nacken, dann liegt der Kopf frei.“

„So geht's“ nickte der Sepp zufrieden. —

Niemand vermißte den Sepp, als er sich vier Tage nicht sehen ließ, denn niemand konnte ihn zu einer Arbeit brauchen. Aber alles wartete auf sein Wiedererscheinen, denn der Hannes hatte die Sache im Wirtshaus erzählt und nächsten Tag wußte also das ganze Dorf darum.

Eines Abends war der vierte Tag der Kur vorbei. Der Sepp kletterte ans Tageslicht Und als er in dem Stück Spiegelglas in seiner Schlafkammer seinen Kopf sah, purzelten ihm vor Freude ein paar dicke Tränentropfen aus den staunenden Augen Flugs rannte er hinüber zu der Liese. Sie saß auf der Bank vorm Haus. Er setzte sich stolz zu ihr, aber er ärgerte sich gewaltig, das sie in einem fort lachte, als wenn sie im Kasperletheater säße.

„Ja Sepp, wo hast denn die Haar' her?“ rief sie ihm endlich zu.

„Das ist mein Geheimnis,“ sprach da der Sepp. „Die Hauptsache ist, daß ich jetzt überhaupt Haare habe — Und, daß sie schon ein bisserl

grau sind, das macht garnichts aus. — Wenn sie Dir gar net gefallen, kann ich sie ja meinetwegen färben lassen!“ Triumphierend sah er zu der Liese hin. Da aber schlug sie ihre kräftigen Hände zusammen, daß es knallte und fing ein neues Gelache an. Da sprang der Sepp auf und legte mit einer langen und heftigen Predigt los, in der von wahrer Liebe und edelster Aufopferung die Rede war.

Er merkte garnicht, daß es zu regnen anfing. Immer energischer rollte er die Augen, und warf er die Arme und donnerte über Leichtsinn und Unverstand der Mädchen und Frauen und über bodenlose Undankbarkeit.

Kein Wort konnte die Liese dagegenreden, denn sie kam aus dem hellen Lachen auf keinen Augenblick heraus. Geradezu krümmen tat sie sich, als der heftiger gewordene Regen auf den Sepp, der nicht von dem überspringenden Dach geschützt war, herniederprasselte und allmählich Löcher in die weißgraue Schimmelschicht schlug, die dessen Kopf überdeckte: als aus den Löchern das rotbraune Mus herauslief und herunter über das zornrote Gesicht des Schimpfenden.

Und der hielt nicht ein mit dem Schreien, als bis er in seinem Wüten von ungefähr mit den Händen wild über den Kopf fuhr. — Da aber blieb ihm das Wort im Halse stecken. Er starrte auf seine beschmutzten Hände, als sehe er Gespenster. Die Augen traten ihm förmlich aus den Höhlen.

Dann aber war der Bann gelöst. Einen ellenlangen Fluch schmetterte der Sepp heraus, und mit einem wahren Tigersprung verschwand er vom Schauplatz. —

Der Hannes durfte ihm hernach noch wochenlang nicht unter die Augen kommen. — Karin Uweson.

Lustige Ecke.

Weihnachtsglosse

G e b e n ist seliger als Nehmen, aber diese Seligkeit will t e u e r erkauft sein.

*

Zwiespalt.

„Werden Sie Ihrer Frau auch etwas zu Weihnachten schenken?“

„Ja, ich weiß nicht, was ich machen soll. Schenke ich ihr nichts, so knurrt sie, wie unaufmerksam ich bin. Schenke ich ihr etwas, so fragt sie gleich, woher ich das Geld genommen habe.

*

Auf seine Kosten.

„Warum sind Sie denn so verdrießlich, Herr Lederbogen? Ist denn das Weihnachtsgeschäft schlecht?"

„Ach was, meine Kunden feiern auf meine Kosten Weihnachten."

„Auf Ihre Kosten? Das ist ja sonderbar!"

„Natürlich, das ganze Jahr lassen sie sich Rabattmarken geben, und zu Weihnachten lösen sie sie ein."

Anzüglich.

„Nanu, Frau Kollermann, was machen Sie denn für ein böses Gesicht?"

„Kein Wunder! Vierzig Jahre bin ich nun mit meinem Mann verheiratet, und wissen Sie, was er mir Weihnachten geschenkt hat? Ein Kochbuch für Anfängerinnen"

Unerhört!

Ein Gast entdeckt in seiner Suppe zwei zappelnde Fliegen. Entsetzt über die Geschichte ruft er den Ober und brüllt ihm entgegen: „Herr ich bin Vegetarier, und es ist unerhört, mich hier mit Fleisch verführen zu wollen."

Das Sympton.

„Nun, Herr Kandidat, nennen Sie mir mal eine Sinnestäuschung, die auf eine geistige Erkrankung hinweist."

„Wenn man z. B. den Geldbriefträger für den Gerichtsvollzieher hält!"

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten zurück für Arzt u. Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu":

infolge Unglücksfall:

38. Sikora Ryszard, Fleischermeister, Szarlociniec, Kr. Świętochłowice, ul. Król.-Hucka 2 b.
38. Bachner Max, Elektrotechniker, Król.-Huta, Katowicka 19.

infolge Krankheiten:

40. Piątek Elisabeth, Ehefrau (Bäckermeister), Nowy Bytom, ulica Niedurnego 34.
41. Korn Josef, Kaufmann, Król.-Huta, ul. Hajducka 6.
42. Lederman Estera, Ehefrau (Schuhmachermeister), Królewska Huta, ul. Ks. Łukaszczyka 24.
43. Smarslik Paul, Kaufmann, Bielszowice, ul. Zabrzka 3.
44. Wrobel Luzie, Ehefrau (Bäckermeister), Bielszowice, ulica Górna 6.
45. Panczyk Margarete, Ehefrau (Kaufmann), Królewska Huta, ulica Chrobrego 21.
46. Hankiewicz Franziska, Ehefrau (Schuhmachermeister), Siemianowice, ul. św. Barbary 16.
47. Sikora Elfriede, Ehefrau (Kaufmann), Król.-Huta, ulica Wolności 67.
48. Fabjan Karl, Kaufmann, Król.-Huta, ul. Katowicka 19.
49. Lappa Dora, Rentenempfängerin, Katowice, ul. Teatralna 7.
50. Wende Johann, Kaufmann, Katowice, Kochanowskiego 13.
51. Szlossarek Dorothea, Ehefrau (Kaufmann), Świętochłowice, ulica Wolności 13.
52. Kaniowitz Marie, Ehefrau (Kaufmann), Królewska Huta, ulica Chrobrego 13.
53. Witkowska Viktorie, Katowice, ul. Sienkiewicza 21.
54. Gruszka Leokadja, Schneiderin, Katowice, 3-go Maja 17.
55. Sikora Anastasia, Ehefrau (Kaufmann), Królewska Huta, ulica Pudlerska 11.
56. Kowol Selma, Ehefrau (Fleischermeister), Chorzów, ulica Sobieskiego 18.
57. Sobczyk Elfriede, Ehefrau (Gemeindesekretär), Siemianowice, ulica Szkolna 3.
58. Małota Stanisław, Schuhmachermeister, Wielkie Piekary, ulica Marjacka 20.

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802. — Bezugspreise: Ausgabe „A" vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. Ausgabe „B" 5,— zł. monatlich.

Bei Erkrankung

herausreissen

und dem Arzt vorlegen !